Zakaj je kostna juha ključna za zdravje?

Že tisočletja so obstajala tradicionalna živila, kot so fermentirana zelenjava in gojeni mlečni izdelki, ki so jih hvalili zaradi svojih zdravstvenih koristi, vendar je ena pogosta zdravilna hrana, ki je zdaj priznana zaradi svojih neverjetnih zdravstvenih koristi, kostna juha. Tako je v trendu, da je stalnica paleo diete, prehranska dopolnila s kostno juho so običajna in zdaj obstajajo celo trgovine s kostno juho.

Dejansko so koristi kostne juhe številne in obsežne. Da bi bilo še boljše, lahko naredite veliko različnih vrst kostnih juh (piščančja, goveja, ribja, v prahu in druge), ki prinašajo nove zdravstvene koristi kostne juhe na mizo.

S tem v mislih naj z vami delim nekaj starodavnih skrivnosti o tem, zakaj je kostna juha tako izjemna, vključno z njenimi koristmi za zdravje in podatki o hranilni vrednosti.

Kaj je kostna juha?

Piščančja juha ni dobra samo za dušo. Obstaja razlog, da ga predpisujejo tako zdravniki kot matere, ko se počutite slabo.

Vse kostne juhe – goveja, piščančja, ribja, jagnječja in druge – so rezana v tradicionalni prehrani vsake kulture in osnova vseh vrhunskih jedi. Zdaj so tudi stalnica v paleo dieti in keto dieti, saj vsebujejo minimalno količino ogljikovih hidratov, vendar vsebujejo nekaj

beljakovin. Zato je kostna juha vrhunska keto pijača.

To je zato, ker so kostne juhe bogate s hranili, lahko prebavljive, bogatega okusa in spodbujajo celjenje.

Kostna juha ali juha je bila način, kako so naši predniki uporabljali vsak del živali. Kosti in mozeg, kožo in stopala, kite in vezi, ki jih ne morete neposredno zaužiti, lahko skuhate in nato nekaj dni dušite.

To vretje povzroči, da kosti in vezi sproščajo zdravilne spojine, kot so kolagen, prolin, glicin in glutamin, ki lahko spremenijo vaše zdravje.

Zakaj je kostna juha dobra za vas? Prehranski raziskovalki Sally Fallon in Kaayla Daniel iz fundacije Weston A. Price pojasnjujeta, da kostne juhe vsebujejo minerale v oblikah, ki jih vaše telo zlahka absorbira:

kalcij
magnezij
fosfor
silicij
žveplo
in drugi

Vsebujejo hondroitin sulfat in glukozamin, spojini, ki se prodajata kot dragi dodatki za zmanjšanje vnetja, artritisa in bolečin v sklepih.

Študija o piščančji juhi (juhi), ki jo je izvedel Medicinski center Univerze v Nebraski, se je spraševala, kaj je v juhi, zaradi česar je tako koristna pri prehladu in gripi. Raziskovalci so ugotovili, da so aminokisline, ki so nastale pri pripravi piščančje juhe, zmanjšale vnetje v dihalnem sistemu in izboljšale prebavo.

Poleg tega raziskave kažejo, da lahko tudi okrepi imunski sistem in pomaga pri premagovanju motenj, kot so alergije, astma in artritis.

Vendar je pomembno razumeti, da večina današnje "osnove" in "juhe", kupljene v trgovinah, ni kostna juha ali v nekaterih primerih celo narejena iz živali. Namesto tega podjetja uporabljajo laboratorijsko proizvedene mesne arome v bujonskih kockah, mešanicah juh in omak.

Prav tako so proizvajalci začeli uporabljati mononatrijev glutamat (MSG), ki je priznan kot mesna aroma, v resnici pa je nevrotoksin.

Zdravstvene koristi

Za kaj je dobra kostna juha? Tukaj je nekaj koristi pitja kostne juhe za zdravje:

1. Ščiti sklepe

Kostna juha je eden najboljših svetovnih virov naravnega kolagena, beljakovine, ki jo najdemo v živalskih vretencih – v njihovih kosteh, koži, hrustancu, vezeh, kitah in kostnem mozgu. Ko se staramo, se naši sklepi seveda obrabljajo in postajamo manj gibljivi.

Zakaj je to pomembno? Ko se staramo, se hrustanec zmanjšuje, saj ga napadajo protitelesa (s starostjo povezana razgradnja sklepnega hrustanca). Ko kostna juha vre, se kolagen iz živalskih delov izpira v juho in postane zlahka absorbiran, da pomaga obnoviti hrustanec.

Ena najdragocenejših sestavin kostne juhe je želatina. Želatina deluje kot mehka blazina med kostmi, ki jim pomaga "drsiti" brez trenja.

Prav tako nam zagotavlja gradnike, ki so potrebni za oblikovanje in vzdrževanje močnih kosti. To pomaga zmanjšati pritisk starajočih se sklepov in podpira zdravo mineralno gostoto kosti.

Raziskava, ki jo je opravil Oddelek za prehrano in športno prehrano za atletiko na

Univerzi Penn State, je pokazala, da je večina športnikov, ko so v 24 tednih jemali kolagen, pokazala občutno izboljšanje udobja sklepov in zmanjšanje dejavnikov, ki so negativno vplivali na atletsko uspešnost. To kaže, kako močan je lahko kolagen iz kostne juhe.

2. Krepi zdravje črevesja

Študije kažejo, da je želatina koristna za obnavljanje moči črevesne sluznice in boj proti občutljivosti na hrano (na primer na pšenico ali mlečne izdelke). Pomaga tudi pri rasti probiotikov (dobrih bakterij) v črevesju in podpira zdrave stopnje vnetja v prebavnem traktu.

Poročilo, objavljeno v Journal of Clinical Gastroenterology, kaže, da želatina učinkovito podpira zdravje in celovitost črevesja. Poleg tega je pokazal protivnetne učinke in lahko zavira citokine.

Kostna juha je lahko prebavljiva in pomirja prebavni sistem, za razliko od mnogih drugih živil, ki jih je težko popolnoma razgraditi. Navsezadnje je živilo resnično uporabno samo, če imamo sredstva za absorbcijo njegovih hranil.

Študije so pokazale, da so pri posameznikih s prebavnimi neravnovesji serumske koncentracije kolagena zmanjšane. Ker aminokisline v kolagenu gradijo tkivo, ki obdaja debelo črevo in celoten gastrointestinalni trakt, lahko dodajanje kolagena podpira zdravo prebavno funkcijo.

3. Ohranja zdravo kožo

Kolagen pomaga tvoriti elastin in druge spojine v koži, ki so odgovorne za ohranjanje mladostnega tonusa, teksture in videza kože. Celovitost kolagena je priznana kot pomoč pri zmanjševanju vidnih znakov gub, zmanjševanju zabuhlosti in boju proti raznim drugim znakom staranja.

Veliko ljudi poroča o zmanjšanju celulita ob uživanju hrane in dodatkov, ki vsebujejo kolagen, saj celulit nastane zaradi pomanjkanja vezivnega tkiva, zaradi česar koža izgubi čvrst tonus.

Dvojno slepe, s placebom nadzorovane študije, ki so preučevale lastnosti kolagena za zaščito pred staranjem, so pokazale, da 2,5–5 gramov hidrolizata kolagena, uporabljenega pri ženskah, starih 35–55 let enkrat na dan osem tednov, podpira

elastičnost kože, vlažnost kože in transepidermalno izgubo vode (suhost).) in hrapavost kože.

Ob koncu samo štirih tednov so tisti, ki so jemali kolagen, pokazali statistično značilno izboljšanje v primerjavi s tistimi, ki so jemali placebo, glede vlažnosti kože in izhlapevanja kože ter opazno zmanjšanje znakov pospešenega staranja, vse z malo stranskimi učinki ali brez njih.

4. Podpira delovanje imunskega sistema

Ena najbolj izjemnih stvari pri kostni juhi so njene koristi za podporo črevesju, ki imajo, kot je opisano zgoraj, dejansko celovit učinek na telo in podpirajo zdravo delovanje imunskega sistema.

Sindrom puščajočega črevesja se pojavi, ko neprebavljeni delci iz hrane prodrejo skozi drobne odprtine v oslabljeni črevesni sluznici in vstopijo v krvni obtok, kjer jih imunski sistem zazna in postane hiperaktiven.

To poveča vnetje in povzroči disfunkcije po vsem telesu. Imunski sistem sprošča visoko raven protiteles, ki povzročijo avtoimunski odziv in napadajo zdravo tkivo.

Kostna juha je eno izmed najbolj koristnih živil za ponovno vzpostavitev zdravja črevesja in tako podpira delovanje imunskega sistema in zdrav odziv na vnetje. Kolagen/želatina in aminokisline prolin, glutamin in arginin pomagajo zapreti te odprtine v črevesni sluznici in podpirajo celovitost črevesja.

Tradicionalno narejene kostne juhe naj bi podpirale zdrav vnetni odziv in normalno delovanje imunskega sistema. Kostna juha lahko celo spodbuja zdrav spanec, dvigne energijo čez dan in podpira zdravo razpoloženje.

5. Pospešuje razstrupljanje

Danes je v zahodnem svetu povprečna oseba izpostavljena vrsti okoljskih toksinov, pesticidov, umetnih sestavin in kemikalij vseh vrst. Čeprav ima človeško telo lastna sredstva za razstrupljanje pred težkimi kovinami in drugimi strupenimi izpostavljenostmi, pogosto le s težavo sledi, ko je preplavljeno z ogromno količino kemikalij.

Kostna juha velja za močno sredstvo za razstrupljanje, saj pomaga prebavnemu sistemu izločati odpadke in spodbuja sposobnost jeter za odstranjevanje toksinov. Pomaga tudi

ohranjati celovitost tkiva in izboljša uporabo antioksidantov v telesu.

Kostna juha vsebuje kalij in glicin, ki podpirata razstrupljanje celic in jeter. Nekateri načini, na katere kostna juha pospešuje razstrupljanje, je dovajanje žvepla (še posebej, če v juho dodate zelenjavo, česen in zelišča) in glutationa, ki je sredstvo za razstrupljanje faze II, ki znižuje oksidativni stres.

Pregled, objavljen v reviji Scientific World Journal, kaže, da glutation pomaga pri izločanju v maščobi topnih spojin, zlasti težkih kovin, kot sta živo srebro in svinec. Pomaga tudi pri absorpciji različnih hranil, uporabi antioksidantov in pri funkcijah čiščenja jeter.

Kostna juha poveča tudi vnos bistvenih mineralov, ki delujejo kot kelatorji za odstranjevanje toksinov, tako da preprečijo, da bi se težke kovine vezale na receptorska mesta mineralov. To ščiti organe, zaradi česar je hrana za organe.

6. Pomaga pri presnovi in spodbuja anabolizem

Aminokisline v kostni juhi imajo številne presnovne vloge, vključno z:

- izgradnjo in obnovo mišičnega tkiva
- podpiranje mineralne gostote kosti
- pospešuje absorpcijo in sintezo hranil
- ter ohranjanje zdravja mišic in vezivnega tkiva

Glicin, ki ga najdemo v kolagenu, pomaga oblikovati mišično tkivo s pretvarjanjem glukoze v uporabno energijo.

Poleg tega upočasnjuje izgubo hrustanca, tkiva in mišic, povezano s staranjem, tako da izboljša uporabo antioksidantov v telesu. Študije razkrivajo, da glicin ščiti izgubo skeletnih mišic in ustavi izražanje genov, povezanih s starostno razgradnjo mišičnih beljakovin.

Glutamin je še ena aminokislina, ki je pomembna za zdravo presnovo. Pomaga nam ohranjati energijo s pošiljanjem hranil, vključno z dušikom, v naše celice.

Arginin ima tudi vlogo pri razgradnji dušikovega oksida, ki pomaga izboljšati cirkulacijo ter pošilja kri in hranila v celice po vsem telesu. Izboljša celovitost mišic in tkiv ter

spodbuja normalno celjenje ran.

Poleg tega ta hranila omogočajo uporabo kostne juhe za hujšanje.

Povezano: Goveja želatina: kakšne so prednosti in kakšna je v primerjavi s kolagenom?

Vrste kostne juhe

Da bi imeli koristi od kostne juhe, jo lahko pripravite sami doma. Če ne želite porabiti toliko časa ali truda, lahko kupite tudi beljakovinski prah iz kostne juhe.

To je zelo priljubljen dodatek (s številnimi različnimi okusi), ki se lahko uporablja v smutijih, pekovskih izdelkih in še več – beljakovinska kostna juha pa ima veliko koristi.

Če želite pravilno pripraviti juho iz govejih kosti doma in pridobiti optimalne koristi juhe iz govejih kosti, morate dobiti kosti, hranjene s travo, na lokalni tržnici ali v spletni trgovini z zdravo hrano. Za piščančjo kostno juho preprosto uporabite trup in kosti že kuhanega piščanca, da dobite piščančjo kostno juho. Uporabite lahko tudi piščančje noge in več, če lahko dobite tiste dele živali.

Kako jo narediti

Se sprašujete, kako narediti kostno juho? Pri ustvarjanju dobre zaloge je treba upoštevati nekaj pomembnih osnov.

Lahko pripravite kostno juho samo z živalskimi sestavinami, vendar študije kažejo, da ima kombinacija živalskih proizvodov in zelenjave sinergijske učinke, ki delujejo skupaj, da so bolj koristni kot posamezno.

Strokovnjaki pravijo, da je za kakovosten recept za kostno juho pomembno, da uporabite dele telesa, ki jih običajno ne najdete v mesnem oddelku vaše trgovine – stvari, kot so piščančje noge in vrat.

Prav tako želite kupiti živalske izdelke, za katere veste, da so hranjeni s pašnikov in ne vsebujejo antibiotikov in hormonov, da bi resnično izkoristili vse prednosti kostne juhe.

Za klasični recept za kostno juho Fallon opisuje bistvene sestavine kot kosti, maščobo, meso, zelenjavo in vodo. Če pripravljate govejo juho ali jagnjetino juho, morate ostanke mesa ali organskega mesa porjaveti, preden jih daste v lonec.

Govejih kosti ni treba predhodno kuhati. Ribe in perutnino (piščanca ali purana) lahko daste v lonec, ne da bi prej porjaveli. Dodajte malo jabolčnega kisa v vaš lonec, da boste lažje črpali minerale iz kosti.

Dejstva o hranilni vrednosti

Kostno juho bi lahko imenovali »naravni multivitamin«. Kako točno? Prehrana s kostno juho je polna:

več kot 19 esencialnih in neesencialnih aminokislin, ki jih je enostavno absorbirati (gradniki beljakovin)

kolagen/želatina, ki pomagata pri tvorbi vezivnega tkiva

hranila, ki podpirajo prebavne funkcije, imunost in zdravje možganov

Ste razumeli to? Kostna juha koristi dobesedno vsem delom telesa, od črevesja do možganov, mišic in vezi.

Ima tudi razmeroma malo kalorij, a zelo veliko mineralov in drugih kemičnih spojin, ki jih mnogim ljudem primanjkuje. Nobenega dvoma ni, da je kostna juha odličen vsakodnevni dodatek vaši prehrani.

Tukaj je šest ključnih hranil v kostni juhi, ki pomagajo zagotoviti vse te čudovite prednosti kostne juhe – vse za malo kalorij kostne juhe.

1. Glikozaminoglikani (GAG)

Glikozaminoglikani imajo primarno vlogo vzdrževanja in podpiranja kolagena in elastina, ki zavzemata prostore med kostmi in različnimi vlakni. Raziskave poudarjajo, da GAG podpirajo zdravje prebave, saj pomagajo obnoviti črevesno sluznico. Zato je pomanjkanje teh hranilnih snovi povezano s prebavnimi težavami.

V kostni juhi najdemo več pomembnih GAG, vključno z glukozaminom, hialuronsko kislino in hondroitin sulfatom.

2. Glukozamin

Obstajata dve glavni vrsti naravno prisotnega glukozamina: hidroklorid in sulfat. Oba pomagata ohranjati celovitost hrustanca, ki je gumijasta snov v sklepih, ki deluje kot naravna blazina.

Študije kažejo, da se glukozamin lahko zmanjša, ko se staramo, zato se dodatki pogosto uporabljajo za podporo zdravja sklepov.

Enostaven in razmeroma poceni način za naravno pridobivanje glukozamina je s pitjem več kostne juhe. Kostna juha pomaga vzdrževati izgubo zdravja hrustanca in deluje kot alternativa dragim dodatkom glukozamina.

Uživanje več glukozamina lahko pomaga podpirati zdravje, prožnost in udobje sklepov.

3. Hialuronska kislina

Hialuronska kislina, ki jo najdemo v vezivnih, epitelnih (koža) in živčnih tkivih, prispeva k celični proliferaciji, diferenciaciji in ublažitvi. To omogoča našim celicam, da po potrebi izvajajo različne funkcije po telesu.

Študije, ki ocenjujejo zdravje kože, kažejo, da nudi podporo več tipom kože in spodbuja zdravo staranje, pomlajevanje celic in čvrstost kože.

4. Hondroitin sulfat

Hondroitin sulfat je koristen glikozaminoglikan, ki ga najdemo v hrustancu v sklepih vseh živali. Pogosto se uporablja za podporo zdravja in udobja sklepov, zlasti v kombinaciji z glukozamini.

Študije so pokazale, da dopolnjevanje s hondroitinom podpira zdrav odziv vnetja, pa tudi zdravje srca in ožilja, zdravje kosti, zdravje kože in zdravo raven holesterola.

5. Minerali in elektroliti

Kostna juha zagotavlja bistvene minerale, vključno z elektroliti, vse v obliki, ki jo je enostavno absorbirati. Elektroliti v kostni juhi vključujejo kalcij, magnezij in kalij (da ne

omenjamo številnih drugih mineralov, kot je fosfor).

Te so pomembne za podporo zdravega krvnega obtoka, gostote kosti, živčnih signalnih funkcij, zdravja srca in prebave.

Ko so dodane ravni natrija nizke, kostna juha vsebuje idealno ravnovesje natrija in kalija za podporo zdravju in učinkovitosti celic ter preprečuje neravnovesje elektrolitov.

6. Kolagen

Kolagen je glavni strukturni protein v človeškem telesu, ki pomaga oblikovati vezivno tkivo in "tesni" zaščitno oblogo prebavil. Prav tako je gelu podobna, gladka struktura, ki pokriva in drži naše kosti skupaj, kar nam omogoča, da drsimo in se prosto gibljemo.

Draženje v črevesju poslabša normalne prebavne funkcije in povzroči prepustnost, zaradi česar delci preidejo v krvni obtok, kar je znano kot puščajoče črevesje.

Kot bogat vir želatine kostna juha ščiti in tesni sluznico prebavil. To pomeni, da izboljša absorpcijo hranil in pomaga preprečiti, da bi se delci izpirali tam, kjer ne bi smeli.

7. Aminokisline

Želatina v kostnih juhah vsebuje "pogojne" aminokisline arginin, glicin, glutamin in prolin. Te aminokisline prispevajo tudi k zdravilnim lastnostim staleža.

Pogojne aminokisline so tiste, ki so razvrščene kot neesencialne aminokisline, ki so pod določenimi pogoji bistvene. Ne proizvajate jih dobro, če ste bolni ali pod stresom.

Kaayla Daniel iz fundacije Weston A. Price poudarja, da zaradi nezdrave zahodne prehrane, bogate s predelanimi ogljikovimi hidrati, nizke vsebnosti kakovostnih živalskih proizvodov, hranjenih s travo, in brez domačih juh in juh, je verjetno, da so te aminokisline bistvenega pomena.

Govorite o nekaterih neverjetnih prednostih kostne juhe! Zaradi teh razlogov večina mojih pacientov uživa kostno juho kot delni post, razstrupljanje ali med obroki, da pomaga pri zdravljenju črevesja in razstrupljanju celic, črevesja in jeter.

Kako uporabiti

Torej, ko ste končali s pripravo kostne juhe ali ko ste kupili visokokakovostno juho, kaj

storiti z njo?

Seveda lahko pripravite juhe in druge recepte s kostno juho, vključno s piščančjo juho, govejo juho, juho iz kostnega mozga in vrsto drugih kostnih juh in drugih receptov.

Zaradi priljubljenosti kostne juhe v teh dneh so zdaj na voljo tudi dodatki. Kostna juha je na voljo v obliki prahu in kapsul.

Praške lahko uporabite za pripravo slanih jedi iz kostne juhe ali hranljivih smutijev – preprosto je in odpravlja postopek kuhanja. Zdaj se včasih uporablja v receptih za beljakovinsko kavo.

Koliko kostne juhe bi morali popiti na dan? Priporočam, da zaužijete osem unč enkrat do dvakrat na dan kot juho iz kostne juhe, navaden napitek ali postenje s kostno juho, da dobite vse te čudovite prednosti kostne juhe.

Lahko se celo lotite diete s kostno juho. Običajno spijem osem unč vsako jutro, ko se zbudim, in priporočam pitje kostne juhe vsak dan.

Tveganja in stranski učinki

Danes je na trgu ogromno kostne juhe, kupljene v trgovini, vendar se zavedajte, da niso vse ustvarjene enake. Bodite prepričani, da kupite pravo kostno juho od uglednega podjetja, ne tiste, ki je preprosto narejena z mesnimi aromami.

Če se odločite za dodatke iz kostne juhe, se morate prepričati, da so pravilno pridobljeni – brez antibiotikov in drugih dodatkov.

Bistvo je, da je najboljša kostna juha pogosto narejena doma.

Končne misli

Kostna juha je bogata z minerali, ki podpirajo imunski sistem, in vsebuje zdravilne spojine, kot so kolagen, glutamin, glicin in prolin. Najboljše pri tem je, da lahko juho pripravite kar doma in izkoristite prednosti kostne juhe za zdravje.

Kolagen v kostni juhi pomaga pri zdravljenju črevesne sluznice in zmanjšuje vnetje črevesja. Poleg tega lahko glicin v kostni juhi razstrupi vaše celice pred kemikalijami in izboljša delovanje možganov.

Je tako zdrava, da je lahko kostna juha za pse celo koristna.

Priprava kostne juhe doma je najboljša možnost, vendar lahko kupite tudi kakovostno juho ali uporabite beljakovinske praške ali kapsule kostne juhe zaradi neverjetnih zdravstvenih koristi.

Vir: (originalni članek v angleščini) https://draxe.com/nutrition/bone-broth-benefits/

Knjiga Sally Fallon- Hranljiva tradicija (za informacije o celotni prehrani vključno o surovem mleku, fermentirani hrani, kaljeni moki in še mnogo več)

Sally fallon - Nourishing tradition